

МЕНЮ на « 21 » 11

2025г.

«Северок»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции (г.)		Энерг.ценн. (ккал.)	
		ясли	сад	ясли	сад
завтрак	Бутерброд с маслом	20/5/8	25/5/10	108.00	135.00
	и сырами				
	Каша молочная	180	200	213.21	236.90
	пшеничная				
	Чай с сахаром	150	180	95.66	114.80
10-00 ч.	Сок фруктовый	100	100	46.00	46.00
обед	Свекольник на курице со сметаной	180/6	200/8	125.21	139.13
	Творог с маслом	180	200	336.87	374.30
	Чекла кабачковая		40		36.00
	Ж-т из шиповника	150	180	75.83	91.00
	Хлеб пшеничный	25	30	58.40	70.08
	Хлеб ржаной	15	35	34.80	81.20
	«Сметанка»	140	150	116.20	124.50
полдник					
ужин	Суп вермишелевый на курице. Хлеб	180	200	142.20	158.00
		25	30	58.40	70.08
	Чай с сахаром	150	180	50.12	60.15
	Зеленый	15	30	49.05	98.10

Итого калорийность: 1509.95 / 1835.24